

## DIETA ŁATWOSTRAWNA 15.09-21.09

| Poniedziałek                                                                                                                                                                                                                                                           | Wtorek                                                                                                                                                                                                        | Środa                                                                                                                                                                                       | Czwartek                                                                                                                                                                                                                                 | Piątek                                                                                                                                                                                                                                                  | Sobota                                                                                                                                                                                                  | niedziela                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                              | Śniadanie                                                                                                                                                                                                     | Śniadanie                                                                                                                                                                                   | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                               | Śniadanie                                                                                                                                                                                               | śniadanie                                                                                                                                                                                                                          |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb pszenny 70g</li> <li>- margaryna miękka 10g</li> <li>- ryba po grecku z warzywami 70g</li> <li>- sałata</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A :1,4,7,9</p>                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb pszenny 70g</li> <li>- margaryna miękka 10g</li> <li>- wędlina 60g</li> <li>- ogórek kiszony bez skóry 50 g</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A: 1,7</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb pszenny 70g</li> <li>- masło 10g</li> <li>- jajecznica na wodzie 120g</li> <li>- sałata</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A: 1,3,7</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb pszenny 70g</li> <li>- margaryna miękka 10g</li> <li>- kasza manna na wodzie 150ml</li> <li>- twarożek z szynką 120g</li> <li>- sałata</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A: 1,7</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb pszenny 70g</li> <li>- margaryna miękka 10g</li> <li>- dżem 50g</li> <li>- ser biały w kawałku 100g</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A: 1,7</p>                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb pszenny 70g</li> <li>- margaryna miękka 10g</li> <li>- wędlina 60g</li> <li>- pomidor bez skóry 50 g</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A : 1,7</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- kasza manna na wodzie 150 ml</li> <li>- chałka drożdżowa z kruszonką 100g</li> <li>- margaryna miękka 10g</li> <li>- dżem 50g</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A : 1,3,7</p>       |
| Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                  | Obiad                                                                                                                                                                                                         | Obiad                                                                                                                                                                                       | Obiad                                                                                                                                                                                                                                    | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                   | Obiad                                                                                                                                                                                                   | obiad                                                                                                                                                                                                                              |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa ryżowa 450ml</li> <li>- ziemniaki gotowane 150g</li> <li>- kotlet mielony drobiowo wieprzowy duszony w sosie koperkowym 120g</li> <li>- marchew gotowana 110g</li> <li>- woda z sokiem owocowym</li> </ul> <p>A: 1,3</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa pomidorowa z makaronem 450ml</li> <li>- duszony kurczak z warzywami i ryżem 350g</li> <li>- woda z sokiem owocowym</li> </ul> <p>A : 1,3,9</p>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa ziemniaczana 450 ml</li> <li>-pierogi z serem 320 g</li> <li>- woda z sokiem owocowym</li> </ul> <p>A : 1,3,7</p>                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa koperkowa 450ml</li> <li>- schab duszony w sosie własnym 120g</li> <li>- kasza jęczmienna 100 g</li> <li>- brokuł gotowany 110g</li> <li>-woda z sokiem owocowym</li> </ul> <p>A: 1</p>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa grysikowa 450ml</li> <li>- wątróbka drobiowa gotowana w sosie 150g</li> <li>- ziemniaki gotowane 150g</li> <li>- surówka z marchwi i jabłka 110g</li> <li>- woda z sokiem owocowym</li> </ul> <p>A: 1</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-zupa cukinii 450ml</li> <li>- ryż z cynamonem, jabłkiem i serkiem 300g</li> <li>- woda z sokiem owocowym</li> </ul> <p>A : 1,7</p>                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- rosół z makaronem 450ml</li> <li>- kluski śląskie 100g</li> <li>- gulasz wieprzowy w sosie 100g</li> <li>- marchew tarta 110g</li> <li>- woda z sokiem owocowym</li> </ul> <p>A: 1, 3</p> |

| Podwieczorek                                                                                                                 | Podwieczorek                                                                                                                                | Podwieczorek                                                                                                                        | Podwieczorek                                                                                                                                | Podwieczorek                                                                                                            | Podwieczorek                                                                                                                               | Podwieczorek                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ciasto marchewkowe<br>A: 1,3                                                                                                 | Owoc sezonowy<br>A :                                                                                                                        | Jogurt<br>A : 7                                                                                                                     | Gofr z dżemem<br>A : 1,3,7                                                                                                                  | Ciasto szpinakowe<br>A : 1,3                                                                                            | Budyń<br>A : 7                                                                                                                             | Galaretka na słodko                                                                                                                                    |
| Kolacja                                                                                                                      | Kolacja                                                                                                                                     | Kolacja                                                                                                                             | Kolacja                                                                                                                                     | Kolacja                                                                                                                 | Kolacja                                                                                                                                    | kolacja                                                                                                                                                |
| - Chleb pszenny 70g<br>- margaryna miękka 10g<br>- wędlina 60g<br>- pomidor bez skórki 50g<br>- herbata czarna<br><br>A: 1,7 | - chleb pszenny 70 g<br>- margaryna miękka 10g<br>- twarożek 120g<br>- sałata<br>- pomidor bez skóry 50 g<br>- herbata czarna<br><br>A: 1,7 | - Chleb pszenny 70g<br>- margaryna miękka 10g<br>- wędlina 60g<br>- ogórek kiszony bez skóry 50 g<br>- herbata czarna<br><br>A: 1,7 | -chleb pszenny 70g<br>- margaryna miękka 10g<br>- sałata<br>- mozzarella 50 g<br>-pomidor bez skóry 50 g<br>- herbata czarna<br><br>A : 1,7 | - Chleb pszenny 70g<br>- margaryna miękka 10g<br>- pasta z tuńczyka 90g<br>- sałata<br>- herbata czarna<br><br>A: 1,4,7 | - Chleb pszenny 70g<br>- margaryna miękka 10g<br>- sałatka z makaronu drobnego, szynką i ogórkiem 100g<br>- herbata czarna<br><br>A: 1,3,7 | - Chleb pszenny 70g<br>- margaryna miękka 10g<br>- wędlina 40g<br>- jajko na twardo<br>- ogórek kiszony bez skóry<br>- herbata czarna<br><br>A : 1,3,7 |
| Kcal : 2002<br>B : 90g<br>T : 72g<br>WP : 258g<br>NKT : 16,1<br>Bł : 32<br>S : 1903                                          | Kcal : 2032<br>B : 101g<br>T : 98g<br>WP : 192g<br>NKT : 17,2<br>Bł : 34<br>S : 1946                                                        | Kcal : 2005<br>B : 78g<br>T : 62g<br>WP : 284g<br>NKT : 17,2<br>Bł : 32<br>S : 1952                                                 | Kcal : 2004<br>B : 73g<br>T : 70g<br>WP : 288g<br>NKT : 16,4<br>Bł : 33<br>S : 1948                                                         | Kcal : 2003<br>B : 61g<br>T : 95g<br>WP : 232g<br>NKT : 16,1<br>Bł : 34<br>S : 1964                                     | Kcal : 2043<br>B : 57g<br>T : 67g<br>WP : 306g<br>NKT : 17,7<br>Bł : 32<br>S : 1974                                                        | Kcal : 2185<br>B : 84 g<br>T : 94 g<br>WP : 252 g<br>NKT : 17,5<br>Bł : 32<br>S : 1968                                                                 |
|                                                                                                                              |                                                                                                                                             |                                                                                                                                     |                                                                                                                                             |                                                                                                                         |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                        |

Legenda :

Kcal – kalorie

B – białko (g)

T – tłuszcz ogółem (g)

WP – węglowodany przyswajalne (g)

NKT – nasycone kwasy tłuszczowe (g)

Bł – błonnik (g)

S – sól (mg)

## DIETA MIAŻDŻYCOWA 15.09-21.09

| Poniedziałek                                                                                                                                                                                        | Wtorek                                                                                                                                                                                                | Środa                                                                                                                                                             | Czwartek                                                                                                                                                                                         | Piątek                                                                                                                                                                      | Sobota                                                                                                                                    | niedziela                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                                                                                                                                                                                           | Śniadanie                                                                                                                                                                                             | Śniadanie                                                                                                                                                         | Śniadanie                                                                                                                                                                                        | Śniadanie                                                                                                                                                                   | Śniadanie                                                                                                                                 | śniadanie                                                                                                                                                                      |
| - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g<br>- margaryna miękka 10g<br>- wędlina 60g<br>- ryba po grecku z warzywami 70g<br>- herbata czarna<br><br>A :1,4,7,9                                      | - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g<br>- margaryna miękka 10g<br>- twarożek z ogórkiem tartym 100g<br>- wędlina 60g<br>- sałata<br>- herbata czarna<br><br>A: 1,7                               | - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g<br>- margaryna miękka 10g<br>- pasta jajeczna 120g<br>- papryka 40g<br>- ogórek 40g<br>- herbata czarna<br><br>A: 1,3,7 | - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g<br>- margaryna miękka 10g<br>- owsianka na mleku 150ml<br>- pasta z soczewicy 70g<br>- wędlina 40g<br>- pomidor 50 g<br>- herbata czarna<br><br>A: 1,7 | - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g<br>- margaryna miękka 10g<br>- pasta z tuńczyka 90g<br>- ser żółty 40g<br>- ogórek świeży 40g<br>- herbata czarna<br><br>A: 1,4,7 | - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g<br>- margaryna miękka 10g<br>- wędlina 60g<br>- pomidor 50 g<br>- herbata czarna<br><br>A : 1,7 | - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g<br>- margaryna miękka 10g<br>- owsianka na mleku 150ml<br>- serek wiejski z rzodkiewką tartą 100g<br>- herbata czarna<br><br>A : 1,7 |
| Obiad                                                                                                                                                                                               | Obiad                                                                                                                                                                                                 | Obiad                                                                                                                                                             | Obiad                                                                                                                                                                                            | Obiad                                                                                                                                                                       | Obiad                                                                                                                                     | obiad                                                                                                                                                                          |
| - zupa ryżowa 450ml<br>- ziemniaki gotowane 150g<br>- kotlet mielony drobiowo wieprzowy duszony w sosie koperkowym 120g<br>- zasmażana kapusta biała 110g<br>- woda z sokiem owocowym<br><br>A: 1,3 | - zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 450ml<br>- ryż brązowy 100g<br>- kurczak w sosie curry 150g<br>- surówka z czerwonej kapusty i jabłka 110g<br>- woda z sokiem owocowym<br><br>A : 1,3,9 | - zupa pieczarkowa 450ml<br>- pierogi z mięsem 320g<br>- woda z sokiem owocowym<br><br>A : 1,3                                                                    | - zupa koperkowa 450ml<br>- schab duszony w sosie 120g<br>- kasza jęczmienna 100g<br>- surówka z sałaty lodowej i pomidora w sosie koperkowym 110g<br>- woda z sokiem owocowym<br><br>A: 1       | - zupa grochowa 450ml<br>- wątróbka drobiowa gotowana 150g<br>- ziemniaki gotowane 150g<br>- marchew tarta z jabłkiem 110g<br>- woda z sokiem owocowym<br><br>A: 1          | - zupa cukinii 450ml<br>- makaron pełnoziarnisty z cynamonem, jabłkiem i serem 300g<br>- woda z sokiem owocowym<br><br>A: 1,3,7           | - rosół z makaronem 450ml<br>- kluski śląskie 100g<br>- gulasz wieprzowy w sosie 100g<br>- mizeria 110 g<br>- woda z sokiem owocowym<br><br>A: 1, 3, 7                         |

|                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Podwieczorek                                                                                                                                        | Podwieczorek                                                                                                                                    | Podwieczorek                                                                                                                                                       | Podwieczorek                                                                                                                                                       | Podwieczorek                                                                                                                                                  | Podwieczorek                                                                                                                                                          | podwieczorek                                                                                                                                                                 |
| Ciasto marchewkowe<br>A: 1,3                                                                                                                        | Owoc sezonowy                                                                                                                                   | Jogurt<br>A : 7                                                                                                                                                    | Gofr z dżemem<br>A: 1,3,7                                                                                                                                          | Ciasto szpinakowe<br>A: 1,3                                                                                                                                   | Budyń<br>A : 7                                                                                                                                                        | Galaretka na<br>słodko                                                                                                                                                       |
| Kolacja                                                                                                                                             | Kolacja                                                                                                                                         | Kolacja                                                                                                                                                            | Kolacja                                                                                                                                                            | Kolacja                                                                                                                                                       | Kolacja                                                                                                                                                               | kolacja                                                                                                                                                                      |
| - chleb mieszany z<br>płatkami owsianymi<br>70 g<br>- margaryna miękka<br>10g<br>- ser żółty 40g<br>- pomidor 50g<br>- herbata czarna<br><br>A: 1,7 | - chleb mieszany z<br>płatkami owsianymi<br>70g<br>- margaryna miękka<br>10g<br>- wędlina 60g<br>-pomidor 50g<br>- herbata czarna<br><br>A: 1,7 | - chleb mieszany z<br>płatkami owsianymi<br>70g<br>- margaryna miękka<br>10g<br>- wędlina 60g<br>- sałata<br>- ogórek świeży 40g<br>- herbata czarna<br><br>A: 1,7 | - chleb mieszany z<br>płatkami owsianymi<br>70g<br>- margaryna miękka<br>10g<br>- ser biały w kawałku<br>100 g<br>-papryka 40 g<br>- herbata czarna<br><br>A : 1,7 | - chleb mieszany z<br>płatkami owsianymi<br>70g<br>- margaryna miękka<br>10g<br>- sałatka jarzynowa<br>100g<br>- sałata<br>- herbata czarna<br><br>A: 1,3,7,9 | - chleb mieszany z<br>płatkami<br>owsianymi 70g<br>- margaryna<br>miękka 10g<br>- jajko na twardo<br>(2szt)<br>- ogórek świeży<br>40g<br>- herbata czarna<br>A: 1,3,7 | - chleb mieszany z<br>płatkami<br>owsianymi 70g<br>- margaryna<br>miękka 10g<br>- wędlina 60g<br>- pomidor 40g<br>- ogórek kiszony<br>40g<br>- herbata czarna<br><br>A : 1,7 |
| Kcal : 2005<br>B : 92g<br>T : 77g<br>WP : 243g<br>NKT : 16,5<br>Bł : 33<br>S : 1911                                                                 | Kcal : 2019<br>B : 101g<br>T : 105g<br>WP : 170g<br>NKT : 17,2<br>Bł : 34<br>S : 1941                                                           | Kcal : 2008<br>B : 60g<br>T : 85g<br>WP : 255g<br>NKT : 17,7<br>Bł : 32<br>S : 1983                                                                                | Kcal : 2115<br>B : 76g<br>T : 87g<br>WP : 270g<br>NKT : 16,2<br>Bł : 33<br>S : 1952                                                                                | Kcal : 2050<br>B : 86g<br>T : 91g<br>WP : 220g<br>NKT : 15,4<br>Bł : 34<br>S : 1969                                                                           | Kcal : 2023<br>B : 56g<br>T : 67g<br>WP : 300g<br>NKT : 17,9<br>Bł : 33<br>S : 1981                                                                                   | Kcal : 2185<br>B : 84 g<br>T : 94 g<br>WP : 252 g<br>NKT : 17,5<br>Bł : 32<br>S : 1968                                                                                       |
|                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                              |

Legenda :

Kcal – kalorie

B – białko (g)

T – tłuszcz ogółem (g)

WP – węglowodany przyswajalne (g)

NKT – nasycone kwasy tłuszczowe (g)

Bł – błonnik (g), S- sól (mg)

[illegible][illegible]

|                                                                                                                                      |                                                                                                                          |                                                                                                                                                      |                                                                                                                             |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                  |                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| Owoc sezonowy                                                                                                                        | Domowe ciasto marchewkowe<br>A: 1,3                                                                                      | Jogurt<br>A: 7                                                                                                                                       | Gofry z dżemem<br>A: 1,3,7                                                                                                  | Owoc sezonowy                                                                                                                        | budyń<br>A : 7                                                                                                                                   | Galaretka na słodko                                                                    |
| <b>Kolacja</b>                                                                                                                       | <b>Kolacja</b>                                                                                                           | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                       | <b>Kolacja</b>                                                                                                              | <b>Kolacja</b>                                                                                                                       | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                   | <b>kolacja</b>                                                                         |
| - chleb pszenny 70g<br>- margaryna miękka 10g<br>- sałatka jarzynowa 120g<br>- sałata masłowa<br>- herbata czarna<br><br>A : 1,3,7,9 | - chleb pszenny 70g<br>- margaryna miękka 10g<br>- wędlina 60g<br>- ogórek zielny 40 g<br>- herbata czarna<br><br>A: 1,7 | - Chleb pszenny 70g<br>- margaryna miękka 10g<br>- pasta z ciecierzycy 80g<br>- wędlina 40g<br>- sałata masłowa<br>- herbata czarna<br><br>A: 1,7,11 | -chleb pszenny 70g<br>- margaryna miękka 10g<br>- parówki drobiowe 100g<br>- pomidor 50g<br>- herbata czarna<br><br>A : 1,7 | - Chleb pszenny 70g<br>- margaryna miękka 10g<br>- ser żółty 40g<br>- mix sałat<br>-ogórek zielony 40g<br>- herbata czarna<br>A: 1,7 | - Chleb pszenny 70g<br>- margaryna miękka 10g<br>- jajka na twardo 2szt.<br>- sałata masłowa<br>- rzodkiewka<br>- herbata czarna<br><br>A: 1,3,7 | - wątrobowe naleśniki z pieczarkami 350 g<br>- herbata czarna<br><br>A : 1,3,7         |
| Kcal : 2016<br>B : 87 g<br>T : 98 g<br>WP : 240 g<br>NKT : 16,4<br>Bł : 34<br>S : 1938                                               | Kcal : 2007<br>B : 83 g<br>T : 104 g<br>WP : 191 g<br>NKT : 17,8<br>Bł : 35<br>S : 1975                                  | Kcal : 2058<br>B : 95 g<br>T : 86 g<br>WP : 233 g<br>NKT : 16,9<br>Bł : 32<br>S : 1976                                                               | Kcal : 2000<br>B : 85 g<br>T : 98 g<br>WP : 197 g<br>NKT : 16,4<br>Bł : 33<br>S : 1970                                      | Kcal :2051<br>B : 95 g<br>T : 98 g<br>WP : 208 g<br>NKT : 17,6<br>Bł : 32<br>S : 1954                                                | Kcal : 2071<br>B : 84 g<br>T : 79 g<br>WP : 253 g<br>NKT : 17,1<br>Bł : 34<br>S : 1954                                                           | Kcal : 2185<br>B : 84 g<br>T : 94 g<br>WP : 252 g<br>NKT : 17,5<br>Bł : 32<br>S : 1968 |
|                                                                                                                                      |                                                                                                                          |                                                                                                                                                      |                                                                                                                             |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                  |                                                                                        |

Legenda :

Kcal – kalorie

B – białko (g)

T – tłuszcz ogółem (g)

WP – węglowodany przyswajalne (g)

NKT – nasycone kwasy tłuszczowe (g)

Bł – błonnik (g)

S – sód (mg)

## DIETA CUKRZYCOWA 15.09-21.09

| Poniedziałek                                                                                                                                                                                       | Wtorek                                                                                                                                                                                                | Środa                                                                                                                                                             | Czwartek                                                                                                                                                                                         | Piątek                                                                                                                                                                      | Sobota                                                                                                                                    | niedziela                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                                                                                                                                                                                          | Śniadanie                                                                                                                                                                                             | Śniadanie                                                                                                                                                         | Śniadanie                                                                                                                                                                                        | Śniadanie                                                                                                                                                                   | Śniadanie                                                                                                                                 | śniadanie                                                                                                                                                                      |
| - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g<br>- margaryna miękka 10g<br>- wędlina 60g<br>- ryba po grecku z warzywami 70g<br>- herbata czarna<br><br>A :1,4,7,9                                     | - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g<br>- margaryna miękka 10g<br>- twarożek z ogórkiem tartym 100 g<br>- wędlina 60g<br>- sałata<br>- herbata czarna<br><br>A: 1,7                              | - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g<br>- margaryna miękka 10g<br>- pasta jajeczna 120g<br>- papryka 40g<br>- ogórek 40g<br>- herbata czarna<br><br>A: 1,3,7 | - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g<br>- margaryna miękka 10g<br>- owsianka na mleku 150ml<br>- pasta z soczewicy 70g<br>- wędlina 40g<br>- pomidor 50 g<br>- herbata czarna<br><br>A: 1,7 | - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g<br>- margaryna miękka 10g<br>- pasta z tuńczyka 90 g<br>- ser żółty 40g<br>-ogórek świeży 40g<br>- herbata czarna<br><br>A: 1,4,7 | - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g<br>- margaryna miękka 10g<br>- wędlina 60g<br>- pomidor 50 g<br>- herbata czarna<br><br>A : 1,7 | - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g<br>- margaryna miękka 10g<br>- owsianka na mleku 150ml<br>- serek wiejski z rzodkiewką tartą 100g<br>- herbata czarna<br><br>A : 1,7 |
| Obiad                                                                                                                                                                                              | Obiad                                                                                                                                                                                                 | Obiad                                                                                                                                                             | Obiad                                                                                                                                                                                            | Obiad                                                                                                                                                                       | Obiad                                                                                                                                     | obiad                                                                                                                                                                          |
| -zupa ryżowa 450ml<br>- ziemniaki gotowane 150g<br>- kotlet mielony drobiowo wieprzowy duszony w sosie koperkowym 120g<br>- zasmażana kapusta biała 110g<br>- woda z sokiem owocowym<br><br>A: 1,3 | - zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 450ml<br>- ryż brązowy 100g<br>- kurczak w sosie curry 150g<br>- surówka z czerwonej kapusty i jabłka 110g<br>- woda z sokiem owocowym<br><br>A : 1,3,9 | - zupa pieczarkowa 450ml<br>- pierogi z mięsem 320g<br>- woda z sokiem owocowym<br><br>A : 1,3                                                                    | - zupa koperkowa 450ml<br>- roladka wieprzowa 120g<br>- kasza jęczmienna 100g<br>- surówka z sałaty lodowej i pomidora w sosie koperkowym 110g<br>- woda z sokiem owocowym<br><br>A: 1,10        | - zupa grochowa 450ml<br>- wątróbka drobiowa zasmażana z cebulą 150g<br>- ziemniaki gotowane 150g<br>-marchew tarta z jabłkiem110g<br>- woda z sokiem owocowym<br><br>A: 1  | -zupa cukinii 450ml<br>- makaron pełnoziarnisty z cynamonem, jabłkiem i serem 300g<br>- woda z sokiem owocowym<br><br>A : 1,3,7           | - rosół z makaronem 450ml<br>- kasza jęczmienna 100g<br>- gulasz wieprzowy w sosie 100g<br>- mizeria 110g<br>- woda z sokiem owocowym<br><br>A: 1, 3, 7                        |

|                                                                                                                                           |                                                                                                                                         |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Podwieczorek                                                                                                                              | Podwieczorek                                                                                                                            | Podwieczorek                                                                                                                                              | Podwieczorek                                                                                                                                            | Podwieczorek                                                                                                                                      | Podwieczorek                                                                                                                                                 | podwieczorek                                                                                                                                                     |
| Ciasto marchewkowe<br>A: 1,3                                                                                                              | Owoc sezonowy                                                                                                                           | Jogurt<br>A : 7                                                                                                                                           | Gofr<br>A : 1,3,7                                                                                                                                       | Ciasto ze szpinakiem<br>A:1,3                                                                                                                     | Budyń<br>A : 7                                                                                                                                               | Galaretka na słodko                                                                                                                                              |
| Kolacja                                                                                                                                   | Kolacja                                                                                                                                 | Kolacja                                                                                                                                                   | Kolacja                                                                                                                                                 | Kolacja                                                                                                                                           | Kolacja                                                                                                                                                      | kolacja                                                                                                                                                          |
| - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g<br>- margaryna miękka 10g<br>- ser żółty 40g<br>- pomidor 50g<br>- herbata czarna<br><br>A: 1,7 | - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g<br>- margaryna miękka 10g<br>- wędlina 60g<br>- pomidor 50g<br>- herbata czarna<br><br>A: 1,7 | - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g<br>- margaryna miękka 10g<br>- wędlina 60g<br>- sałata<br>- ogórek świeży 40g<br>- herbata czarna<br><br>A: 1,7 | - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g<br>- margaryna miękka 10g<br>- ser biały w kawałku 100 g<br>- papryka 40 g<br>- herbata czarna<br><br>A : 1,7 | - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g<br>- margaryna miękka 10g<br>- sałatka jarzynowa 100g<br>- sałata<br>- herbata czarna<br><br>A: 1,3,7,9 | - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g<br>- margaryna miękka 10g<br>- jajko na twardo (2 szt)<br>- ogórek świeży 40 g<br>- herbata czarna<br><br>A: 1,3,7 | - Chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g<br>- margaryna miękka 10g<br>- wędlina 60g<br>- pomidor 40g<br>- ogórek kiszony 40g<br>- herbata czarna<br><br>A : 1,7 |
| Kcal : 2001<br>B : 90g<br>T : 91g<br>WP : 219g<br>NKT : 16,2<br>Bł : 33<br>S : 1903                                                       | Kcal : 2357<br>B : 112g<br>T : 112g<br>WP : 238g<br>NKT : 17,0<br>Bł : 34<br>S : 1936                                                   | Kcal : 2010<br>B : 65g<br>T : 90g<br>WP : 247g<br>NKT: 17,4<br>Bł : 32<br>S : 1975                                                                        | Kcal : 2393<br>B : 103g<br>T : 104g<br>WP : 281g<br>NKT : 16,7<br>Bł : 33<br>S : 1963                                                                   | Kcal : 2258<br>B : 87g<br>T : 107g<br>WP : 248g<br>NKT : 16,1<br>Bł : 34<br>S : 1976                                                              | Kcal : 2000<br>B : 57g<br>T : 68g<br>WP : 295g<br>NKT : 17,8<br>Bł : 33<br>S : 1974                                                                          | Kcal : 2402<br>B : 110 g<br>T : 104 g<br>WP : 264 g<br>NKT : 16,4<br>Bł : 34<br>S : 1952                                                                         |
|                                                                                                                                           |                                                                                                                                         |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                  |

Legenda :

Kcal – kalorie

B – białko (g)

T – tłuszcz ogółem (g)

WP – węglowodany przyswajalne (g)

NKT – nasycone kwasy tłuszczowe (g)

Bł – błonnik (g), S- sól (mg)